

2012年2月(日本国大使館)

安 全 情 報

～健康に留意(水戸黄門編)～

「自分の身は、自分で守る。」をモットーにカンボジアライフを楽しく、良い思い出をつくるため、安全情報を提供させていただきます。

《今回は、カンボジア国内に長・短期滞在される年配の方に自己の健康管理をしていただくためカンボジア国内の衛生・医療事情について提供させていただきます。》

～西山荘で余生を送る黄門様、何やらカンボジアへ行くことを画策しているようです。

困った助さん・格さんは、果たしてその行方は…。～

黄門様：助さん、格さん。悪を懲らしめにカンボジアへ行こうと思う。

聞くところによると、いまもいかさま賭博を行う悪党どもがカンボジアには巣くっているようではないか。そのため、被害に遭う日本人旅行者が後を絶たないらしい、先日、被害に遭った邦人旅行者はこの安全情報を見るまでいかさま賭博の被害に遭ったことを自覚していなかったとのこと。

そこで、私の出番ということで、ちょっとカンボジアに行ってみようと思う。

いいな、助さん、格さん。

助さん：いやーご老公、それは…是非お考え直し下さい。

格さん：そうです。カンボジアは医術が未だ発展しておらず、最近では急に心の臓の病を患ってお亡くなりになる日本人の方も多いそうですから…。

助さん：格さんの言うとおりの、ご老公にもしものことがあったら切腹もんです。

黄門様：うむ。では、カンボジアに生活する日本人は自らの健康管理をいかにしているのかな。

格さん：南方仁ならぬ北方仁という医術に長けた蘭方医によるとカンボジアの衛生・医療事情一般について、次のとおり東南方見聞録に記しています。

黄門様：東南方見聞録じゃとあまり聞いたことがないが…。

まっ、よい。して何と記してある。

…以下、東南方見聞録…

1 カンボジアでかかりやすい疾病には、大きく分けて次の3つがある。

(1) 蚊(カ)が媒介するウイルスまたは原虫により感染する病気

(2) 経口感染によって起こる、消化器の病気

(3) 交通事故、暴行等による外傷

2 高熱を出すものとして主にデング熱とマラリアがある。

(1) デング熱は突然高熱、関節痛、頭痛が起き症状が3, 4日続き、4, 5日目に発疹がでたり、出血斑がでることがある。診断は、3, 4日目に行う血液検査(血小

板減少、免疫の上昇)で可能だが、対症療法以外根本的な治療方はない。

血小板が急激に減少する Dengue 出血熱になると輸血が必要になり、遅れると死亡することがある。

(2) マラリアは、同じように熱が続くが、2, 3 日目には、キットによる診断が可能で、早く抗マラリア薬を飲むと効果がある。ブノンペンではマラリアにかかる心配はない。マラリアを媒介するハマダラカはおもに夜活動し、Dengue 熱を媒介するネッタイシマカはおもに日中活動する。

(3) とともにワクチンはなく、予防は蚊に刺されないようにすることである。

3 経口感染によって起こる主な病気(発熱、下痢、嘔吐が主な症状)には、細菌やウイルスによる食中毒があり、それ以外にアメーバ赤痢、ジアルジア症など多種多様にわたる。

飲料水、飲み物、食事等、毎日の生活に注意をすることで予防することができる。

その他にも、各種類の寄生虫がある。予防は、飲料水、飲み物、食べ物にいつも注意を払うこと。

また、そのほかにも経口感染で起こる A 型肝炎、E 型肝炎や、血液感染、性的な接触感染で起こる B 型肝炎、C 型肝炎、エイズ等がある。

A, B 型肝炎は、ある程度予防接種で防ぐことができる。

B, C 型肝炎、エイズは、日常生活で感染する心配はない。

また、風土病としてメコン川流域にはメコン住血吸虫という皮膚から感染する寄生虫がいるので、決して川や湖には入らないこと。

4 一般的な衛生状態

カンボジアの衛生状態は極めて悪く、東南アジアでも遅れている地域である。

問題点として、

- ・年間を通じて高温多湿であり、細菌が繁殖する必要条件がそろっている。
- ・食品を扱う料理人に衛生概念が乏しく、衛生に関する教育が行き渡っていない。
- ・上下水道を基本とするインフラ整備の遅れがある。
- ・公害問題、ゴミ問題、衛生害虫(ゴキブリ、ねずみ、蚊等)が多い。

外で食べ物、飲み物を口にする機会には、こうした衛生環境に十分気をつけて、店を選ぶべし。

5 飲料水

水道水を含めて生水は決して飲むべからず。歯磨きに水道水を使用するだけで下痢する場合もある。飲料水はすべてミネラルウォーターがよい。レストランでも、水はミネラルウォーターを飲むこと。氷については製氷機でつくったもの(氷の一面が凹んでいる)は比較的安心だといわれているが、保証の限りではないので、なるべく避けた方がよい。飲み物には何でも氷を入れる傾向があるので(ビールにも氷を入れる)、はっきり断らないとどんどん氷を入れてくる。

飲用ではないが、コンタクトレンズの洗浄や保存に使用する水についても注意が必要。

6 食品

特に到着後の数週間は、火を通したもののしか食べないようにすると下痢をしにくくなる。生野菜もランクの高いホテルのレストランや高級レストラン以外では控えた方が良い。例年火を通していても貝類による食中毒が多く発生している。市場で売っている魚介類は川や湖でとれたものが多く、生食は厳禁。

火を通すのはもちろん、生の魚介類を調理したまな板などは、必ず洗ってから次の調理に移るようにすること。もちろん肉類の調理についても同様。卵についても生では食べないように心掛ける。十分加熱していない卵料理には、サルモネラ菌による食中毒の危険性がある。外食をする際には、なるべく清潔なお店で、火を通したものを食べるようにすること。屋台で売っているものは、たとえ火が通してあっても時間が立っていたり、蠅がたかっていたりするので注意すること。またカットされたフルーツや袋入りのジュースも汚染されている場合があるのでなるべく避けるようにすること。皮の薄い果物は、中に寄生虫が入っていないか注意して食べること。

7 蚊の対策

東南アジアには様々な害虫がいるが、その中で最も問題になるのは「蚊」である。

蚊はデング熱、マラリア、日本脳炎、チクングニヤなどを媒介する大変厄介なものである。ここ数年来、熱帯地域ではデング熱の流行が大きな問題になっており、首都プノンペンでも多くの患者が発生している。デング熱には特異的な治療がないため、蚊の対策が重要になる。蚊に刺されないようにすることが第一で、室内では蚊取り線香（電子蚊取り器）を利用し、蚊の出そうな場所に行くときや夕方や朝方の時間帯には、昆虫忌避剤（虫除けスプレー）を使用するのが有効である。また網戸なしに夜間窓をあけたまま寝るのは厳禁。網戸も破れてないかどうか最初にチェックすること。

デング熱を媒介するネッタイシマカは、空き缶にたまった水などで容易に繁殖する。

マラリアを媒介するハマダラカは、夜活動するので、マラリアの多い地方では夜間の外出を避けるとか、蚊帳を吊って寝るといった注意が必要。ちなみにプノンペンでマラリアにかかる心配はほとんどないが、アンコールワットのあるシムリアップ州等タイ、ベトナム国境地帯ではマラリアは珍しい病気ではない（シムリアップ中心部では、マラリアの心配はない）。

8 医療事情

医療レベルは低く、特に地方では劣悪。入院や精密検査が必要な病気になった場合は、近隣のバンコクやシンガポールに行くか日本に帰国するしかない。当地での手術はたとえ虫垂炎程度でも避けた方が良いといわれている。必ず、十分な金額（障害/疾病治療費1000万円）の海外旅行保険（バンコクまでの緊急搬送費用：約3万ドル日本までは6万ドル以上）に加入した方が良い。

外国人が主に利用する医療施設は、プノンペンに数カ所、シムリアップに1カ所ある。

9 予防注射(ワクチン)

成人の場合必要な予防注射は、A型肝炎、B型肝炎、破傷風、腸チフス。

地方へ出張(路上の犬が多い)の多い方は、狂犬病ワクチン、日本脳炎も推奨する。

狂犬病ワクチン(推奨)は、事前に予防注射を3回受けていても、犬に噛まれたら、出来るだけ早く医療施設(州立病院クラス)を受診し、ワクチン注射(3-4回)を受けること。事前に予防接種を受けていない場合には、犬等に咬まれて24時間以内に7回のワクチン注射または、狂犬病血清治療が必要。

以上が、カンボジアに関する衛生・医療事情一般についてですが、さらに北方仁という蘭方医は、カンボジアについて、次のとおり記しています。

カンボジアは、ポルポト政権時代に医師を含めた多くの知識階級者が殺害されたため、現在はまだ医療制度構築に重点が置かれている状態である。従ってカンボジアの医療施設・医療レベル・清潔観念を日本と同じレベルを期待することはできない。

と

黄門様：うむ、確かに。

これでは、わしが行ったら助さんや格さんに迷惑を掛けてしまうかもしれんな。旅行者の皆さん、自らの体調を整え健康に留意しカンボジアで病気にかかることなく楽しい旅行をして下さい。では、助さん例のものを...

助さん：はっ。

エッエイ皆の者、これが目に入らぬか...

黄門様からのアドバイス

『カンボジアは熱帯モンスーン気候であり、暑い国では日本と比べ血圧も上がることから心の臓に負担が掛かる。そのため、水分補給を怠らず無理をせず、体調に異変があったら早めに医者に掛かること。特に高血圧の方は無理をしないこと。』